

令和5年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ジョア	麻婆あんかけやきそば、ほうじ茶 たまごとブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	焼きそばめん、マヨドレ、砂糖 片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐 豚ひき肉、うずら卵水煮缶、○卵 米みそ(淡色辛みそ)、◎ジョア	ブロッコリー、にんじん、みかん缶 パイン缶、きゅうり、にら	牛乳 スイートポテトパイ
3 月	牛乳 人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁 ほうれん草のなめたけ和え きゅうりの浅漬け、いちご	米、○食パン、砂糖	○調製豆乳、○ホイップクリーム 木綿豆腐、凍り豆腐 米みそ(甘みそ)、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、いちご、○バナナ ほうれん草(冷凍)、きゅうり なめたけ、さやえんどう、えのきたけ カットわかめ、◎にんじん	豆乳 バナナロール
4 火	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(切干・玉葱) ミートローフ 小松菜ともやしの和え物、オレンジ	米、パン粉、ごま油、砂糖 ○ウエハース	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ ◎豆びよ(バナナ) ○ホイップクリーム	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、コーン缶 切り干しだいこん、○みかん(缶)、○いちご ○バナナチップ	お祝いカップゼリー
5 水	豆乳(いちご)	ジャージャーうどん、牛乳 ジャーマンポテト ごぼうとひじきのサラダ、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも ○お好み焼き粉、マヨドレ 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、淡色みそ ベーコン、○豚肉(もも) ○とろけるチーズ、○干しえび ○かつお節、◎豆びよ(いちご)	バナナ、にんじん、たまねぎ ごぼう(金平用千切り)、チンゲンサイ もやし、きゅうり、○キャベツ、ピーマン ○ねぎ、○にら、ひじき、○あおのり	ほうじ茶 チーズ入り お好み焼き
6 木	ジョア きゅうりスティック	ふりかけごはん、春キャベツの味噌汁 豚豆腐の味噌角煮風 ピーマンの和え物、パイナップル	米、○食パン ○グラニュー糖、三温糖 砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、○バター、赤みそ 米みそ(甘みそ)、ごま、◎ジョア	にんじん、パイナップル、ピーマン きゅうり、キャベツ、◎きゅうり	牛乳 シュガートースト
7 金	のむヨーグルト 人参スティック	お花ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ、アスパラとささ身の和え物 キウイフルーツ	米、○スパゲティ 砂糖、三温糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉 ○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身、でんぶ、○バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん グリーンアスパラガス、きゅうり、○たまねぎ なめこ、○にんじん、いんげん(ゆで) 万能ねぎ、○刻みのみり、◎にんじん	牛乳 ツナスパゲティ
8 土	豆乳(ココア)	ちゃんぽんめん、牛乳 ポパイサラダ、いちご	ゆで中華めん ○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、調製豆乳 ベーコン、○卵、なると、○バター ◎豆びよ(ココア)	いちご、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草 キャベツ、もやし、○パイン缶、きゅうり ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にら	ほうじ茶 パインケーキ
10 月	豆乳 干しいも	たけのこ御飯、新玉ねぎのみそ汁 さわらの照り焼き、キャベツごま酢和え りんご	米、○小麦粉、○三温糖 ○ラード、砂糖、三温糖 ◎蒸し切干しいも	○牛乳、さわら、ちくわ、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎調製豆乳	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ たけのこ(ゆで)、きゅうり、さやえんどう(ゆで) カットわかめ、干しいたけ	牛乳 手作りちんすこう
11 火	ジョア	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、コーンバター いちご	スパゲティ、○米 マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、○ハム、○卵 米みそ(甘みそ)、粉チーズ バター、○いわし(煮干し) ◎ジョア	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ホールトマト缶詰 いちご、日本かぼちゃ、ブロッコリー ○万能ねぎ、○ピーマン、○にんじん グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 ハムチャーハン 小魚
12 水	のむヨーグルト	御飯、コロコロ野菜の豆乳スープ チンジャオロース、切干大根サラダ オレンジ	米、○さつまいも、じゃがいも ○砂糖、油、砂糖 ごま油、オリーブ油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳 ベーコン、ハム、○黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン 切り干しだいこん、たまねぎ、トマト、コーン缶	牛乳 大学いも
13 木	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、ポテトスープ 白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜とカニカマサラダ、バナナ	○米、ロールパン じゃがいも、マヨドレ、砂糖 ごま油、○砂糖	たら、○油揚げ、かにかまぼこ 粉チーズ、ごま、◎牛乳	バナナ、こまつな、にんじん たまねぎ、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ ◎きゅうり	ほうじ茶 おいなりさん
14 金	ジョア 人参スティック	ゆかりごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏のからあげ、もやしの和え物 いちご	米、○フランスパン、片栗粉 油、○砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム ○卵、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、ごま、◎ジョア	もやし、いちご、かぶ、きゅうり にんじん、ひじき、◎にんじん	牛乳 フレンチトースト
15 土	豆乳(ココア)	五目焼きそば、牛乳 野菜スティック、パイナップル	焼きそばめん ○ホットケーキミックス ○砂糖、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳 白みそ、◎豆びよ(ココア)	にんじん、パイナップル、キャベツ もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり ○かぼちゃ(冷凍)、ピーマン、あおのり	ほうじ茶 かぼちゃ蒸しパン
17 月	のむヨーグルト 人参スティック	赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) 鮭の西京焼き、炒り鶏 キウイフルーツ	米、さといも(冷凍)、もち米 板こんにやく、砂糖、焼ふ 油	○牛乳、さけ、鶏もも肉、ちくわ ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ) すりごま、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、さやえんどう(ゆで) みつば、◎にんじん	牛乳 紅白まんじゅう
18 火	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(切干・玉葱) ミートローフ、小松菜ともやしの和え物 オレンジ	米、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん コーン缶、切り干しだいこん、○こんぶ	フルーツゼリー ウエハース こんぶ
19 水	豆乳(いちご)	ジャージャーうどん、牛乳 ジャーマンポテト ごぼうとひじきのサラダ、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも ○お好み焼き粉 マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、淡色みそ ベーコン、○豚肉(もも) ○とろけるチーズ、○干しえび ○かつお節、◎豆びよ(いちご)	バナナ、にんじん、たまねぎ ごぼう(金平用千切り)、チンゲンサイ、もやし きゅうり、○キャベツ、ピーマン、○ねぎ ○にら、ひじき、○あおのり	ほうじ茶 チーズ入り お好み焼き
20 木	ジョア きゅうりスティック	カレードリア、牛乳、フライドポテト コールスローサラダ、パイナップル	米、フライドポテト フレンチドレッシング 油	牛乳、豚ひき肉 ○ホイップクリーム、とろけるチーズ 粉チーズ、◎ジョア	パイナップル、キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり、コーン缶、○いちご、あおのり ◎きゅうり	ほうじ茶 クレープケーキ
21 金	のむヨーグルト 人参スティック	そぼろ御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ、アスパラとささ身の和え物 キウイフルーツ	米、○スパゲティ 砂糖、三温糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉 ○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身、○バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、グリーンアスパラガス きゅうり、○たまねぎ、なめこ、○にんじん いんげん(ゆで)、万能ねぎ、○刻みのみり ◎にんじん	牛乳 ツナスパゲティ
22 土	豆乳(ココア)	コーンみそラーメン、牛乳 もやしとにらの和え物、バナナ	ゆで中華めん、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚 米みそ(淡色辛みそ) ○かつお節、◎豆びよ(ココア)	もやし、バナナ、にんじん、ねぎ、たまねぎ キャベツ、にら、コーン缶、ピーマン	ほうじ茶 たこのたこ焼
24 月	豆乳 干しいも	たけのこ御飯、新玉ねぎのみそ汁 さわらの照り焼き キャベツごま酢和え、りんご	米、○小麦粉、○三温糖 ○ラード、砂糖、三温糖 ◎蒸し切干しいも	○牛乳、さわら、ちくわ、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎調製豆乳	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ たけのこ(ゆで)、きゅうり、さやえんどう(ゆで) カットわかめ、干しいたけ	牛乳 手作りちんすこう
25 火	ジョア	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、コーンバター、いちご	スパゲティ、○米 マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、○ハム、○卵 米みそ(甘みそ)、粉チーズ バター、○いわし(煮干し) ◎ジョア	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ホールトマト缶詰 いちご、日本かぼちゃ、ブロッコリー ○万能ねぎ、○ピーマン、○にんじん グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 ハムチャーハン 小魚
26 水	のむヨーグルト	御飯、コロコロ野菜の豆乳スープ チンジャオロース 切干大根サラダ、オレンジ	米、○さつまいも、じゃがいも ○砂糖、油、砂糖、ごま油 オリーブ油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳 ベーコン、ハム、○黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン 切り干しだいこん、たまねぎ、トマト、コーン缶	牛乳 大学いも
27 木	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、ポテトスープ 白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜とカニカマサラダ、バナナ	○米、ロールパン、じゃがいも マヨドレ、砂糖、ごま油 ○砂糖	たら、○油揚げ、かにかまぼこ 粉チーズ、ごま、◎牛乳	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、◎きゅうり	ほうじ茶 おいなりさん
28 金	ジョア 人参スティック	ゆかりごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏のからあげ もやしの和え物、いちご	米、○フランスパン、片栗粉 油、○砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム ○卵、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、ごま、◎ジョア	もやし、いちご、かぶ、きゅうり、にんじん ひじき、◎にんじん	牛乳 フレンチトースト

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 545kcal	21.8g	18.6g	214mg	2.80mg	225μg	0.39mg	0.36mg	46mg
3歳未満児 511kcal	21.4g	17.3g	281mg	2.90mg	189μg	0.37mg	0.41mg	37mg

《今月の食育予定》

- ・ 3日 給食は精進料理の献立になっています。
- ・ 4日 おやつは、お祝いおやつになっています。
- ・ 7日 8日が花まつりのため、甘茶を飲みます。
- ・ 17日 創立記念日のため、お祝い献立になっています。



* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

